సాక్షి
కుమురం భీం

ఆదివారం : 27 : ఏప్రిల్ : 2025



ఎండ.. జాగ్రత్తలే అండ!
ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఎండలు దంచికొడుతున్నాయి. గతంలో ఎన్నడూ లేనంతగా ఏప్రిల్ మాసంలోనే పగటి ఉష్ణోగ్రతలు 45 డిగ్రీలకు చేరాయి. IIలో▸



ఆశల పల్లకిలో నిరుద్యోగులు
స్వయం ఉపాధి కోసం నిరుద్యోగులు రాజీవ్ యువ వికాసానికి దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేసి జూన్ 2న మంజూరు పత్రాలు అందజేస్తారు. IIIలో▸



వాతావరణం
ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతాయి. వాతావరణం చల్లబడుతుంది. ఆకాశం మేఘావృతమవుతుంది. అక్కడక్కడా వాన కురిసే అవకాశముంది.

న్యూస్‌రీల్

దరఖాస్తుల ఆహ్వానం
ఆసిఫాబాద్‌అర్బన్: మహిళా శిశు సంక్షేమశాఖ భారత ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో ప్రదానం చేయనున్న ప్రధానమంత్రి రాష్ట్రీయ బాల పురస్కార్ అవార్డుల కోసం దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా సంక్షేమశాఖ అధికారి భాస్కర్ శనివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 6–19 ఏళ్ల లోపు బాలబాలికలు అర్హులని పేర్కొన్నారు. సాంస్కృతిక కళలు, క్రీడలు, సమాజ సేవ, పాండిత్యం, సాహస రంగాల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబర్చిన బాలలు సంబంధిత సపోర్టింగ్ డాక్యుమెంట్లతో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. ఎంపికైన బాలలకు వీర్ బాల్ దివస్‌ను పురస్కరించుకుని అవార్డులు ప్రదానం చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. http:// awa rds.gov.in వెబ్‌సైట్‌లో జూలై 31లోపు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని, పూర్తి వివరాలకు 94914 60558 నంబర్‌లో సంప్రదించాలని సూచించారు.

ఆర్టీసీ యాప్‌లపై ప్రచారం



శ్రీనివాస్‌రావ్‌కు క్యూఆర్ కోడ్ ఇస్తున్న డీఎం

ఆసిఫాబాద్‌అర్బన్: ఆర్టీసీ యాప్‌ల ద్వారా అందిస్తున్న అత్యాధునిక సేవలను ప్రజల్లోకి తీసుకవెళ్లడంలో భాగంగా డిపో మేనేజర్ కేవీ రాజశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం జిల్లా కేంద్రంలోని పలు ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో ఎస్పీ డీవీ శ్రీనివాస్ రావ్‌కు క్యూఆర్ కోడ్ కలిగిన స్కానర్ కీచైన్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. ఆర్టీసీ ఆధునిక సౌకర్యాలను ప్రయాణికులు పూర్తిగా వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. ఆర్టీసీ యాప్‌లతో ప్రయాణికులకు సేవలు సులభతరమైనట్లు పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఫైర్‌స్టేషన్, ఎస్‌హెచ్‌వో కార్యాలయాల్లో క్యూఆర్ కోడ్ కీచైన్‌లు అందజేశారు.

టోల్ ఫ్రీ నంబర్‌ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి
ఆసిఫాబాద్: విద్యుత్ వినియోగదారులకు ఉత్తమ సేవలందించడంలో భాగంగా టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1912ను అందుబాటులోకి తెచ్చినట్లు ట్రాన్స్‌కో ఎస్ఈ రాథోడ్‌శేషారావు శనివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ అవకాశాన్ని వినియోగదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

ఫిర్యాదులపై స్పందించాలి



రికార్డులు పరిశీలిస్తున్న ఏఎస్పీ చిత్తరంజన్

వాంకిడి: పోలీస్‌స్టేషన్‌కు వచ్చిన బాధితుల ఫిర్యాదులు స్వీకరించి సత్వరమే పరిష్కరించాలని ఏఎస్పీ చిత్తరంజన్ సూచించారు. శనివారం మండల కేంద్రంలోని పోలీస్‌స్టేషన్‌లో వార్షిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్‌స్టేషన్ పరిసరాలు, రిసెప్షన్, రికార్డులు తనిఖీ చేశారు. ఎస్సై, పోలీస్ సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. గ్రామాల్లో ప్రజలకు అవగాహన కల్పించి సీసీ కెమెరాలు అమర్చుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై ఉక్కుపాదం మోపాలని ఆదేశించారు. అనంతరం పోలీస్‌స్టేషన్ ఆవరణలో మొక్కలు నాటారు. సీఐ సత్యనారాయణ, ఎస్సై ప్రశాంత్, సిబ్బంది ఉన్నారు.

ఆలయంలో పూజలు



పూజలు చేస్తున్న ఎమ్మెల్సీ విఠల్, నాయకులు

రెబ్బెన: మండలంలోని ఇందిరానగర్‌లోగల కనకదుర్గాదేవీ, స్వయంభూ మహంకాళి ఆలయ ఆవరణలో ఉన్న శనీశ్వరుడికి శనిత్రయోదశి సందర్భంగా శనివారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. భక్తులు విగ్రహానికి తైలాభిషేకాలు నిర్వహించి హారతి ఇచ్చారు. ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం స్వామి వారికి నైవేద్యాలు, నల్ల నువ్వులు సమర్పించారు. ఇతర మండలాల నుంచి కూడా భక్తులు తరలివచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయ అర్చకుడు దేవార వినోద్ భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ఎమ్మెల్సీ దండె విఠల్ స్వామివారిని దర్శించుకుని పూజలు చేయగా, ఆయన వెంట నాయకులు సోమశేఖర్, శ్రీనివాస్‌గౌడ్ తదితరులున్నారు.

ముందస్తు ప్రణాళిక



కాగజ్‌నగర్‌లోని రవీంద్రనగర్‌లో యూనిఫాంలు కుడుతున్న మండల సమాఖ్య సభ్యులు (ఫైల్)

- పాఠశాలల పునఃప్రారంభానికి ముందే యూనిఫాంలు, పాఠ్యపుస్తకాల పంపిణీ
- సకాలంలో అందించేందుకు కసరత్తు
- జిల్లాకు చేరిన 1,90,902 మీటర్ల వస్త్రం
- ఇప్పటికే వచ్చిన 1,17,360 పుస్తకాలు

ఆసిఫాబాద్‌అర్బన్: ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివే విద్యార్థులకు సర్కారు ఏటా రెండు జతల యూనిఫాంలు ఉచితంగా అందజేస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించిన వస్త్రాన్ని తెలంగాణ రాష్ట్ర చేనేత సహకార సంస్థ (టెస్కో) సరఫరా చేస్తుంది. జిల్లాకు అవసరమైన వస్త్రాన్ని ఇప్పటికే పంపించారు. కాగా, ఈ విద్యాసంవత్సరంలో విద్యార్థులకు అందించే యూనిఫాంలో స్వల్ప మార్పులు చేశారు. చొక్కాలు, లాంగ్ ట్రాక్‌లకు పట్టీలు, భుజాలపై కప్స్ లాంటివి లేకుండా సాధారణ డిజైన్‌ను రూపొందించారు. ప్రస్తుతం నిక్కర్లకు సంబంధించిన వస్త్రం మాత్రమే జిల్లాకు చేరుకుంది. దీనిని ఆయా మండల విద్యావనరుల కేంద్రాలకు అధికారులు పంపించారు.

ఒక్కో విద్యార్థికి రెండు జతలు

జిల్లాకు పూర్తి స్థాయిలో వస్త్రం రాగానే విద్యార్థుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా యూనిఫాంలు కుట్టించేందుకు ప్రణాళిక సిద్ధం చేశారు. తరగతులవారీగా విద్యార్థుల కొలతలు తీసి యూనిఫాంలు కుట్టించనున్నారు. మండల స్థాయిలో కమిటీ ఏర్పాటు చేసి కమిటీ సభ్యులు కుట్టు పనులు పర్యవేక్షించేలా విద్యాశాఖ అధికారులు ప్రణాళిక రూపొందించారు. యూనిఫాంలు మెరుగ్గా కుట్టినవారిని ఎంపిక చేయనున్నారు. అమ్మ ఆదర్శ కమిటీల ఆధ్వర్యంలో స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులకు కుట్టు బాధ్యత అప్పగించారు. ఒక్కో జత కుట్టేందుకు వీరికి రూ.75 చెల్లించేందుకు సర్కారు నిర్ణయించింది.



ఆసిఫాబాద్ మోడల్ స్కూల్‌లో పాఠ్యపుస్తకాలు

గోదాంకు చేరిన పాఠ్యపుస్తకాలు

వేసవి సెలవుల తర్వాత జూన్ 12న ప్రాఠశాలలు పునఃప్రారంభం కానుండగా విద్యార్థులకు సకాలంలో పాఠ్యపుస్తకాలు అందించేందుకు అధికారులు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. జిల్లాలో 60వేల మంది విద్యార్థులకు 4,55,450 పుస్తకాలు అవసరం ఉండగా ఇప్పటివరకు 1,17,360 పుస్తకాలు (25.76 శాతం) గోదాంకు చేరుకున్నాయి. వీటిని టీఎస్ మోడల్ స్కూల్‌లోని గోదాంలో భద్రపర్చారు.

'సర్కారు'లో సకల సౌకర్యాలు

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు సర్కారు మెరుగైన బోధనతో పాటు భోజనం, యూనిఫాంలు, పాఠ్యపుస్తకాలు, నోట్‌బుక్స్ అందజేస్తోంది. జిల్లాలో డీఈవో పరిధిలో 739 పాఠశాలలతోపాటు గిరిజన, కేజీబీవీ, మోడల్ స్కూళ్లు, యూఆర్‌జేసీల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు యూనిఫాంలు కుట్టించి అందజేస్తారు. జిల్లాలోని 930 పాఠశాలల్లో 47,530మంది విద్యార్థులకు రెండు జతల చొప్పున యూనిఫాంలు అందజేయనున్నారు. ఇందులో బాలురు 22,518 మంది, బాలికలు 25,012 మంది ఉన్నారు. గతంలో 8, 9, 10, 11, 12 తరగతుల బాలురకు మాత్రమే ప్యాంట్‌కు అవకాశం ఉండేది. తాజాగా ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం మేరకు 6 నుంచి 12వ తరగతి వరకు చదువుతున్న విద్యార్థులకు ప్యాంట్లు ఇవ్వనున్నారు.

మే 20నాటికే యూనిఫాంలు



వేసవి సెలవుల తర్వాత పాఠశాలల ప్రారంభానికి ముందే విద్యార్థులకు ఒక జత యూనిఫాం అందించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. ఇప్పటికే తరగతుల వారీగా విద్యార్థుల కొలతలు తీసుకున్నాం. విద్యార్థులకు అనుగుణంగా మే 20వరకు పాఠశాలల హెచ్‌ఎంలకు అందజేస్తాం.

– మధుకర్, కమ్యూనిటీ మొబలైజింగ్ మీడియా కోఆర్డినేటర్

సకాలంలోనే పాఠ్యపుస్తకాలు



వేసవి సెలవుల తర్వాత పాఠశాలల ప్రారంభం నాటికి విద్యార్థులకు పుస్తకాలు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఇప్పటివరకు 25శాతం పుస్తకాలు గోదాంకు చేరాయి. తరగతుల వారీగా ఏ మండలానికి ఏయే పుస్తకాలు పంపనున్నామో రిజిస్టర్‌లో నమోదు చేస్తాం. ఆన్‌లైన్‌లో పంపిణీ ప్రక్రియ చేపడతాం.

– రాథోడ్ ప్రకాశ్, ఎస్టీ బుక్ మేనేజర్

'భూభారతి'తో సమస్యలు పరిష్కారం

- కలెక్టర్ వెంకటేశ్ దోత్రే
- చట్టంపై అవగాహన సదస్సు



తిర్యాణి: మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ వెంకటేశ్ దోత్రే

తిర్యాణి: ప్రభుత్వం నూతనంగా ప్రవేశపెట్టిన భూభారతి–2025 రెవెన్యూ చట్టం ద్వారా భూసమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుందని కలెక్టర్ వెంకటేశ్ దోత్రే పేర్కొన్నారు. శనివారం మండల కేంద్రంలోని ఆశ్రమ పాఠశాలలో నిర్వహించిన భూభారతి అవగాహన సదస్సుకు ఎమ్మెల్సీ దండె విఠల్, ఆర్డీవో రాజేశ్వర్‌తో కలిసి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. చట్టంలోని అప్పీల్ వ్యవస్థ ద్వారా రైతులెవరైనా అన్యాయానికి గురైనప్పుడు న్యాయం పొందేందుకు అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. గ్రామాల్లో ఇప్పటికీ చాలావరకు భూమి హద్దుల గొడవలున్నాయని పేర్కొన్నారు. వాటి పరిష్కారానికి భూభారతి సర్వే ఉపయోగపడనుందని తెలిపారు. జూన్ 2 తర్వాత ప్రతీ గ్రామంలో భూసమస్యలపై రెవెన్యూ సదస్సులు నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో మండల ప్రత్యేకాధికారి రమాదేవి, తహసీల్దార్ సూర్యప్రకాశ్, పీఏసీఎస్ చైర్మన్ చుంచు శ్రీనివాస్, ఏవో వినయ్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెబ్బెన మండల కేంద్రంలో..

రెబ్బెన(ఆసిఫాబాద్): మండల కేంద్రంలోని రైతువేదికలో భూభారతి చట్టంపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించగా ఎమ్మెల్సీ దండె విఠల్, ఆర్డీవో లోకేశ్వర్‌తో కలిసి కలెక్టర్ వెంకటేశ్ దోత్రే హాజరై మాట్లాడారు. భూమి కొనుగోలు, విరాసిత్, వారసత్వ భూమి మార్పిడిలో సర్వేయర్ రూపొందించిన కమతం నక్షా జతపర్చడం మూలంగా భవిష్యత్‌లో భూముల హద్దులు, ఇతర వివాదాలకు తావుండదని పేర్కొన్నారు. జూన్ 2 తర్వాత ప్రతీ గ్రామానికి గ్రామ పాలన అధికారులు వస్తారని తెలిపారు. అన్ని గ్రామాల్లో రెవెన్యూ సదస్సులు నిర్వహించి భూభారతిపై మరింత అవగాహన కల్పించి రైతుల నుంచి భూ సమస్యలపై అర్జీలు స్వీకరిస్తారని పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్సీ దండె విఠల్ మాట్లాడుతూ.. ధరణిలోని లోపాల కారణంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూభారతి చట్టం తెచ్చిందని చెప్పారు. ధరణి కారణంగా స్వయంగా తానే ఇబ్బందులకు గురైనట్లు గుర్తు చేశారు. డీపీవో భిక్షపతి, తహసీల్దార్ రామ్మోహన్‌రావు, ఎంపీడీవో శంకరమ్మ, ఏవో దిలీప్, ట్రాన్స్‌పోర్ట్స్ నాన్ ఎక్స్ అఫీషియల్ సభ్యుడు లావుడ్య రమేశ్, డీసీసీ అధ్యక్షుడు విశ్వప్రసాద్‌రావు, జెడ్పీటీసీ మాజీ సభ్యుడు పల్లె ప్రకాశ్‌రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరీక్ష పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి



సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ దీపక్ తివారి, అధికారులు

ఆసిఫాబాద్‌రూరల్: నీట్‌ను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ ప్రతినిధులు కలెక్టర్, ఎస్పీ, ఉన్నతాధికారులకు సూచించారు. శనివారం న్యూఢిల్లీ నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. నీట్‌ను లోటుపాట్లు లేకుండా పటిష్ట బందోబస్తు మధ్య నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో పూర్తి ఏర్పాట్లు చేయాలని, భద్రత చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ దీపక్ తివారి మాట్లాడుతూ.. మే 4న మధ్యాహ్నం 2నుంచి సాయంత్రం 5గంటల వరకు నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే నీట్ పరీక్షకు జిల్లాలో అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలలో పరీక్షా కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. పరీక్షకు 287 మంది అభ్యర్థులు హాజరు కానున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఏఎస్పీ ప్రభాకర్‌రావు, పరీక్షల సమన్వయకర్త లక్ష్మీనరసింహ, పర్యవేక్షకులు ఉదయ్‌బాబు, శ్రీధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గీత కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి

- ఎమ్మెల్సీ దండె విఠల్
- ఆలయంలో పూజలు



ఎమ్మెల్సీ విఠల్‌ను సన్మానిస్తున్న నాయకులు

తిర్యాణి: ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న గీత కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని ఎమ్మెల్సీ దండె విఠల్ పేర్కొన్నారు. శనివారం మండల కేంద్రంలోని రేణుకా ఎల్లమ్మ ఆలయాన్ని సందర్శించి పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో లైసెన్స్‌లు లేకుండా ఇబ్బందులు పడుతున్న గీత కార్మికుల సమస్యలను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి దృష్టికి తీసుకువెళ్లనున్నట్లు తెలిపారు. ఎల్లమ్మ గుడి అభివృద్ధికి ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించి ప్రహరీ, కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అనంతరం గౌడ కులస్తులు ఎమ్మెల్సీని శాలువాలతో సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో డీసీసీ అధ్యక్షుడు విశ్వప్రసాద్‌రావు, జిల్లా నాయకుడు జువ్వాజి అనిల్‌గౌడ్, మోకు దెబ్బ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు తాళ్ల శ్రీనివాస్‌గౌడ్, ప్రచార కార్యదర్శి మార్క శంకర్‌గౌడ్, కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షుడు చిత్తారి సాగర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్త్రీనిధి రుణాలు స్వాహా!

- రూ.14 లక్షలు గోల్‌మాల్
- ఆందోళనలో ఎస్‌హెచ్‌జీ సభ్యులు

కౌటాల: మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేయడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బ్యాంకుల ద్వారా సున్నా వడ్డీ రుణాలు ఇస్తోంది. కానీ.. ఆ శాఖలో పనిచేస్తున్న క్షేత్రస్థాయి ఉద్యోగులు రుణాలను స్వాహా చేస్తుండడంతో మహిళా సంఘాల సభ్యులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. కౌటాల స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యుల నుంచి రికవరీ చేసిన రుణాలను తిరిగి బ్యాంక్‌లో చెల్లించకుండా సొంత అవసరాలకు ఓ వీవోఏ వాడుకున్న వైనం ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. వివరాలు.. కౌటాల సూర్యచంద్ర మండల సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో మండల కేంద్రంలోని 45 మహిళా సంఘాలకు గతంలో అధికారులు స్త్రీనిధి రుణాలు మంజూరు చేశారు. ఆయా సంఘాల సభ్యులు రుణాల చెల్లింపులు సరిగా లేకపోవడం, దీనిపై క్షేత్రస్థాయి ఉద్యోగుల నుంచి సరైన సమాధానం రాలేదు. గత మార్చిలో ఆయా స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యుల దగ్గరకు వెళ్లి రుణాల చెల్లింపులపై అధికారులు ప్రశ్నించి ఆడిటింగ్ నిర్వహించారు. ఇందులో 45 సంఘాలకు చెందిన ఓ వీవోఏ ఆయా సంఘాల సభ్యుల నుంచి రుణాలు రికవరీ చేసి ఆ డబ్బులు బ్యాంక్‌లో చెల్లించకుండా సొంతానికి వాడుకున్నట్లు తేలింది. 2019, 2020లో రుణాలు తీసుకున్నవారు వీవోఏకు డబ్బులు చెల్లించామని తెలిపారు. సదరు వీవోఏ తమ డబ్బులు సొంత అవసరాలకు వాడుకున్నట్లు అధికారులు తేల్చడంతో విషయం బయటకువచ్చిందని పేర్కొన్నారు. రుణాలు తీసుకున్న స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు ఇంకా పూర్తిస్థాయిలో రుణాలు చెల్లించాల్సి ఉందని అధికారులు చెప్పడంతో ఆయా సంఘాల సభ్యులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తమ డబ్బులు సొంత అవసరాలకు వాడుకున్న వీవోఏపై చర్యలు తీసుకోవాలని, తమ డబ్బులు రికవరీ చేయాలని కోరుతున్నారు. స్త్రీ నిధి రుణాల చెల్లింపుల్లో పూర్తిస్థాయిలో విచారణ చేపడితే మరిన్ని అక్రమాలు బయటపడే అవకాశం ఉందని పలువురు పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంపై కౌటాల ఏపీవో ముక్తేశ్వర్‌ను వివరణ కోరగా.. ఆడిటింగ్‌లో సదరు కౌటాల వీవోఏ రూ.14లక్షలు చెల్లించాల్సి ఉందని తేలిందని, స్త్రీ నిధి రుణాల గోల్‌మాల్‌పై ఇప్పటికే ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.

అర్హులందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు

ఆసిఫాబాద్: అర్హులందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు అదనపు కలెక్టర్ దీపక్ తివారి తెలిపారు. ఆసిఫాబాద్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో లబ్ధిదారులు చేపట్టిన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణ పనులను క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకానికి లబ్ధిదారుల ఎంపిక పారదర్శకంగా ఉండాలని సూచించారు. పథకం అమలులో ఎదురవుతున్న సమస్యలను గుర్తించి పరిష్కరించే దిశగా చర్యలు తీసుకోనున్నట్లు తెలిపారు. నిరుపేదల సొంతింటి కల నెరవేర్చాలని ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టిందని తెలిపారు. అదనపు కలెక్టర్ వెంట మున్సిపల్ కమిషనర్ భుజంగరావు తదితరులున్నారు.



ఆసిఫాబాద్: లబ్ధిదారుతో మాట్లాడుతున్న దీపక్ తివారి

ఇంటి నిర్మాణ పనుల పరిశీలన

వాంకిడి: మండల కేంద్రంలోని ఎంపీడీవో కార్యాలయ ఆవరణలో చేపట్టిన మోడల్ ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణ పనులను అడిషనల్ కలెక్టర్ దీపక్ తివారి పరిశీలించారు. త్వరగా పనులు పూర్తయ్యేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం వాంకిడి గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని ఎల్‌ఆర్‌ఎస్ స్థలాలను పరిశీలించారు. రిజిస్ట్రేషన్‌లు త్వరగా పూర్తయ్యేలా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని కార్యదర్శి శివకుమార్ సూచనలు చేశారు. అనంతరం ఇందిరమ్మ మోడల్ గ్రామపంచాయతీ జైత్‌పూర్ గ్రామాన్ని సందర్శించారు. లబ్ధిదారులతో మాట్లాడి సందేహాలను నివృత్తి చేశారు. గ్రామాల్లో తాగునీటి సమస్య రాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. డీపీవో భిక్షపతి, తహసీల్దార్ రియాజ్ అలీ, ఎంపీడీవో ప్రవీణ్‌కుమార్, వివిధ శాఖల అధికారులున్నారు.

సామ్, మామ్ పిల్లలను గుర్తించాలి

వాంకిడి: అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో చిన్నారుల ఎత్తు, బరువు చూసి వారి ఆరోగ్య స్థితిని అంచనా వేసి సామ్, మామ్ పిల్లల నివేదికలు అందజేయాలని జిల్లా సంక్షేమశాఖ అధికారి ఆడెపు భాస్కర్ సూచించారు. శనివారం మండలంలోని బంబార రైతువేదికలో అంగన్‌వాడీ టీచర్లతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. సామ్, మామ్ ద్వారా బలహీన పిల్లలను గుర్తించి అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో పౌష్టికాహారం అందించాలని సూచించారు. పిల్లల ఆరోగ్య పరిస్థితిని మెరుగుపరిచి రోజువారీ వివరాలను పోషణ్ ట్రాకర్‌లో నమోదు చేయాలని తెలిపారు. పిల్లలు, బాలింతలు, గర్భిణులకు సేవలందించాలని పేర్కొన్నారు. పౌష్టికాహారం అందేలా నిత్యం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. సమావేశంలో జిల్లా పోషణ్ అభియాన్ కోఆర్డినేటర్ గోపాలకృష్ణ, సూపర్‌వైజర్లు భారతి, కుమారి, లత, బ్లాక్ కోఆర్డినేటర్ తౌఫిక్, బాలల సంరక్షణ విభాగం సోషల్ వర్కర్ దొంగ్రి ప్రవీణ్‌కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సమావేశానికి హాజరైన అధికారులు

క్లుప్తంగా

అనుమానితుల విచారణ

మంచిర్యాలక్రైం: జిల్లా కేంద్రంలోని తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థిని లక్ష్మీప్రసన్న ఆత్మహత్య కేసులో కొందరు అనుమానితులను పోలీసులు స్టేషన్‌కు పిలిపించి విచారించినట్లు తెలిసింది. కళాశాల యాజమాన్యం, వాచ్‌మెన్ మహేష్ వేధింపులు భరించలేకనే ఆత్మహత్య చేసుకుందని విద్యార్థిని కుటుంబ సభ్యులు ఫిర్యాదు చేశారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి హాస్టల్ వాచ్‌మెన్‌తోపాటు అనుమానితులు మరికొందరిని పిలిపించి విచారించినట్లు తెలిసింది. ఫోన్ కాల్ విషయమై ఆరా తీసినట్లు సమాచారం. ఈ విషయమై స్థానిక పోలీసులను సంప్రదించగా.. విచారణ చేస్తున్నామని తెలిపారు.

కార్మికుడి కుమార్తెకు స్టేట్ ర్యాంకు



అభినందిస్తున్న కరస్పాండెంట్ నరేందర్‌రెడ్డి

శ్రీరాంపూర్: ఇటీవల వెలువడిన ఇంటర్ పరీక్ష ఫలితాల్లో సింగరేణి కార్మికుడి కుమార్తె రాష్ట్రస్థాయిలో మూడోర్యాంకు సాధించింది. శ్రీరాంపూర్ ఏరియాలోని ఆర్కే 5 గనిలో జనరల్ మజ్దూర్‌గా పనిచేస్తున్న రెంక చంద్రమౌళి కుమార్తె వైష్ణవి ఇంటర్ ప్రథమ సంవత్సరం బైపీసీలో 437 మార్కులు సాధించింది. ఈ సందర్భంగా కళాశాల కరస్పాండెంట్ నరేందర్‌రెడ్డి శనివారం విద్యార్థినిని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. డాక్టర్ కావాలనేది తన జీవిత లక్ష్యమని వైష్ణవి పేర్కొంది.

సీడీపీవో వేధిస్తోందని కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు

మంచిర్యాలటౌన్: మంచిర్యాల ప్రాజెక్టు పరిధిలో పనిచేస్తున్న సీడీపీవో విజయలక్ష్మి ప్రాజెక్టు పరిధిలోని టీచర్లను వేధిస్తూ, టీచర్ల నుంచి డబ్బులు వసూలు చేస్తుందని అంగన్‌వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్స్ ఏఐటీయూసీ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం కలెక్టర్ కుమార్‌దీపక్, జిల్లా సంక్షేమశాఖ అధికారి రవూఫ్‌ఖాన్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. అద్దె భవనాల్లో నిర్వహిస్తున్న అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల అద్దె బిల్లులు, పోషణ్ పక్వాడ్ కింద టీచర్లకు ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చిన డబ్బుల నుంచి తనకు కూడా ఇవ్వాలంటూ ఇబ్బందికి గురిచేస్తున్నట్లు వాపోయారు. సీడీపీవో కారు డ్రైవర్ రాజు అకౌంట్‌కు ఫోన్‌పే చేయించుకుందని, అంగన్‌వాడీ టీచర్ల బదిలీల విషయంలోనూ డబ్బులు తీసుకున్నారని ఆరోపించారు. డబ్బులు ఇవ్వమని చెబుతున్న టీచర్లకు మెమోలు ఇచ్చి భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తుందని, 2024లో ట్రాన్స్‌ఫర్ల విషయంలో లంచాలు తీసుకొని అవకతవకలు చేసి, ఆమెకు అనుకూలమైన వారికి ట్రాన్స్‌ఫర్లు, ప్రమోషన్లను ఇచ్చి, మిగతా వారికి అన్యాయం చేసిందన్నారు. మినీ అంగన్‌వాడీ నుంచి మెయిన్ అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు చేసినందుకు గాను ఒక్కో కేంద్రం నుంచి రూ.2లక్షల వరకు వసూలు చేసిందని, విచారణ చేపట్టి టీచర్లకు న్యాయం చేయాలని కోరారు.

ఎండ.. జాగ్రత్తలే అండ..!



ఉమ్మడి జిల్లాలో ఎండల తీవ్రత భగ్గుమంటోంది. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఏప్రిల్‌లోనే పగటి ఉష్ణోగ్రతలు 45 డిగ్రీలకు చేరడంతో సూర్యుడు నిప్పులు కురిపిస్తున్నాడు. ఉదయం 9 గంటల నుంచే భానుడి భగభగలతో వేడి పెరుగుతోంది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, వ్యవసాయ కూలీలు, చిరు వ్యాపారులు ఇతరత్రా అత్యవసర పనుల్లో బయటకు వెళ్లక తప్పని పరిస్థితి. అధిక వేడి కారణంగా శరీరం నీరసంగా, నిస్సత్తువుగా మారుతోంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉంటూ తగు జాగ్రత్తలను పాటించాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. లేనిపక్షంలో వడదెబ్బ బారిన పడే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇంట్లో ఉండేవారు సైతం తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచిస్తున్నారు.

– కైలాస్‌నగర్/మంచిర్యాలటౌన్/నిర్మల్ చైన్‌గేట్

జాగ్రత్తలు పాటించాలి



ఎండలో తిరగడం, వడగాలులతో వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. చిన్నారులు, వృద్ధులు త్వరగా డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశముంది. తగు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే వడదెబ్బ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చు. పనుల కోసం బయటకు వెళ్లేవారు ఉదయం 10 లోపు, సాయత్రం 6గంటల తర్వాతే వెళ్లాలి. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో గొడుగు, నెత్తికి టోపి, రుమాలు ధరించాలి. వదులుగా ఉండే తెలుపురంగు గల కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. తరచూ నీటిని తాగుతుండాలి. ఉప్పు కలిపిన నిమ్మరసం, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ ద్రావణం, కొబ్బరినీళ్లు, పండ్లరసాలు తాగడం శ్రేయస్కరం.

– డా.ఆడే క్రాంతికుమార్, జనరల్ ఫిజీషియన్

వడదెబ్బ లక్షణాలు

శరీరంలో వేడి పెరగడం, తీవ్రమైన తల నొప్పి, నాడి వేగంగా కొట్టుకోవడం, నాలుక తడారిపోవడం, శరీరంలో నీటి శాతం కోల్పోవడం, పాక్షిక లేదా పూర్తి అపస్మారక స్థితికి చేరుకోవడం, ఫిట్స్, వాంతులు, విరేచనాలు వంటివి వడదెబ్బ లక్షణాలు. అలాంటి వారిని శరీర ఉష్ణోగ్రత 101 డిగ్రీల కంటే తక్కువగా వచ్చే వరకు తడిగుడ్డతో శరీరమంతా తుడుస్తూ ఉండాలి. వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లి చికిత్స అందించాలి. ముఖ్యంగా బీపీ, షుగర్ బాధితులు డీహైడ్రేషన్‌కు గురికాకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

- ఎండలో బయటకు వెళ్లవద్దు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో వెళ్లాల్సివస్తే తలపై రుమాలు లేదా టోపీ ధరించాలి.
- నీరు, ద్రవ పదార్థాలు వీలైనంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురికాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.
- మద్యం సేవించడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది.
- తప్పనిసరిగా వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి.
- ఆహారం తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువ సార్లు తీసుకోవాలి.
- చిన్నారులను ఎండలో ఆడనివ్వకూడదు. ఇంటి ఆవరణలో, చెట్ల నీడలో ఆడుకునేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

కూలర్ వినియోగంలో జాగ్రత్తలు



- కూలర్లలో నీళ్ల పోశాక అటూ ఇటు కదల్చ కూడదు.
- ఓపెన్ గదిలో వాడడంతో పాటు, గాలి ప్రవాహం ఉండేలా చూడాలి.
- కూలర్‌కు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే గడ్డి, హానీకాంబ్ ప్యాడ్స్, ఫిల్టర్లు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
- సమ్మర్ సీజన్‌లో కూలర్ వినియోగించడం అయిపోయాక క్లీన్ చేసి, వాటి తడకలు వేరుచేసి జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకోవాలి. అలాగే ఉంచితే వచ్చే ఏడాదికి అది పాడైపోతుంది.
- కూలర్‌ను కిటికీ దగ్గర కానీ, తలుపు దగ్గర కానీ ఉంచి వినియోగిస్తేనే ఎక్కువ గాలి వీస్తుంది. అలా కాకుండా ఇంటి మధ్య భాగంలో పెడితే అనుకున్నంత గాలి రాక ఇబ్బందులు పడుతారు.

ఏసీల వినియోగం



- ఏసీలు 1 టన్, 1.5 టన్, 2 టన్స్ అని మూడు రకాలుగా దొరుకుతాయి. గది చిన్నగా ఉంటే 1 టన్, మధ్యస్తంగా ఉంటే 1.5 టన్, పెద్దదిగా ఉంటే 2 టన్స్ ఏసీలను కొనుగోలు చేయాల్సి ఉంటుంది.
- ఏసీ గాలి బయటకు వెళ్లకుండా గది తలుపులన్నీ మూసి ఉంచాలి
- 24 నుంచి 26 డిగ్రీలలో ఏసీని సెట్ చేసుకుంటే గది ఉష్ణోగ్రతతో చల్లగా ఉండి విద్యుత్ బిల్లు ఆదా అవుతుంది.
- ఏడాదిలో ఒకసారి ఏసీని తప్పనిసరిగా సర్వీసింగ్ చేయించాలి.
- స్టెబిలైజర్‌ను వాడడం మంచిది.

ఫ్రిజ్ వాడకం ఇలా..



- అవసరమున్నప్పుడే ఫ్రిజ్ డోర్ తీయాలి
- వేడి పదార్థాలను ఉంచకుండా చూసుకోవాలి.
- ఫ్రిజ్ వెనక భాగం శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- డోర్ గాస్కెట్ లీక్ ఉందో లేదో చూసుకోవాలి.
- వెనుక భాగానికి గోడకి మధ్య కాస్త గ్యాప్ ఉంచాలి.

వాషింగ్ మెషీన్ వాడకం



- రోజువారి వాడకానికి సరిపడా మోడ్‌ను సెలక్ట్ చేసుకోవాలి
- వేడి నీరు అవసరం లేనిదే వాడవద్దు
- ఎండలో ఉంచకుండా చూడాలి
- ఫిల్టర్లు నెలకోసారి శుభ్రం చేయాలి.
- టీవీని నేరుగా సూర్యకాంతికి పెట్టవద్దు. స్టెబిలైజర్ లేదా సర్జ్ ప్రొటెక్టర్‌ను వాడాలి.
- అవసరంలేని సమయాల్లో లైట్లను ఆర్పివేడయం వల్ల గదిలో వేడి తగ్గుతుంది.

అవసరమైతేనే బయటకు వెళ్లాలి



వేసవిలో రోజుకు ఎనిమిది లీటర్లకు తక్కువ కాకుండా నీళ్లు తాగాలి. కుండలో నీళ్ల తాగడం ఉత్తమం. కాటన్ దుస్తులను మాత్రమే ధరించాలి. బీపీ, షుగర్, గుండెజబ్బులు ఉన్న వారు ఎండలో ప్రయాణం చేయడం మంచిదికాదు.

– డాక్టర్ గోపాల్ సింగ్, జిల్లా జనరల్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్

ఇతరత్రా పరికరాలు

- ఎల్ఈడీ బల్బులు వాడడం వల్ల హీట్ తక్కువగా ఉంటుంది. విద్యుత్ ఆదా అవుతుంది.
- విద్యుత్ పరికరాలు వేడి వాతావరణంలో వాడకుండా చూసుకోవాలి. వాడిన తర్వాత తప్పనిసరిగా ఆఫ్ చేయాలి.

అప్రమత్తత అవసరం



ఎండల తీవ్రత మనుషులపైనే కాదు మూగజీవాలు, పశుపక్షాదులపైనా తీవ్ర ప్రభావం చూపనుంది. అధిక వేడి కారణంగా జంతువులు ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించుకునేందుకు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతాయి. దీంతో ఊపిరాడక మృతి చెందే ప్రమాదం ఉంది. మూగజీవాలకు పశుగ్రాసం, నీటికొరత లేకుండా చూడాలి. ఎండలో ఎక్కువసేపు ఉంచవద్దు. వేడి తీవ్రతను అధిగమించేందుకు గోనె సంచులను తడిపి వాటిపై కప్పితే చల్ల దనం లభిస్తుంది.

– బి.కిషన్, జిల్లా పశుసంవర్ధకశాఖ అధికారి, ఆదిలాబాద్

వాహనాలకూ ఇబ్బందే..



బైక్‌లు, కార్లు ఎండలో నిలిపితే సూర్య కిరణాలు నేరుగా వాటిపైపడి కొద్ది కాలంలోనే రంగు వెలసిపోతుంది. తప్పనిసరిగా వాటిపై టార్పాలిన్ కవర్లు కప్పాలి. పెట్రోల్ ట్యాంక్ త్వరగా వేడెక్కి ఇంధనం ఆవిరయ్యే అవకాశం ఉంది. ఉదయం 8 లోపు, సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వాహనాల్లో ఇంధనం పోయించడం మంచిది. గ్యాస్‌కిట్లను ఉపయోగించే కార్ల యజమానులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. గ్యాస్ ట్యాంక్‌పై మందంగా ఉన్న వస్త్రం లేదా గోనె సంచి కప్పి ఉంచడం వలన గ్యాస్ లీక్ కాకుండా ఉంటుంది. ఎండలో ఎక్కువ సమయం వాహనాలు నిలపడం వల్ల రేడియేటర్ హెడ్ గ్యాస్ కట్ అయ్యే అవకాశముంది. ట్రాఫిక్ జాం అయినప్పుడు సిగ్నల్స్ వద్ద కార్లలో ఏసీ వేయవద్దు. ద్విచక్ర వాహనాలపై ప్రయాణించే వారు మధ్యాహ్నం 2 నుంచి 4 గంటల వరకు వాహనాలకు విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.– చెలిమల చంద్రమౌళి, మెకానిక్, మంచిర్యాల

ఎలక్ట్రిక్ బైక్‌లు హీట్ కానివ్వొద్దు



- ఎలక్ట్రిక్ బైక్‌ను వారానికోసారి శుభ్రం చేసి ఇంజన్, చైన్‌లలోని దుమ్ము, ధూళిని తొలగిస్తే ఇంజన్ సామర్థ్యం తగ్గకుండా ఉంటుంది.
- ఈవీ బైక్ ఎంత బరువు మోయగలదో అంతే బరువుతో ప్రయాణించాలి.
- ట్రాఫిక్‌లో చిక్కుకున్నప్పుడు, ఎక్కడైనా ఆగినప్పుడు ఇంజన్ ఆఫ్ చేయాలి. దీని వల్ల పవర్ ఆదాతో పాటు, లైఫ్ పెరుగుతుంది.
- ఈవీ బైక్‌లు లైట్ వెయిట్ ఉండడం వల్ల టైర్‌లో ఎంత ప్రెజర్ ఉందో తెలియదు. దానిని పట్టించుకోకుండా దీర్ఘకాలంపాటు ప్రయాణాలు చేస్తే ఇంజన్‌పై దుష్ప్రభావం పడుతుంది.
- ఈవీ బైక్‌ను చార్జింగ్ పూర్తయిన వెంటనే ప్లగ్‌ను తీసేయాలి. ఓవర్‌హీట్ అయితే బైక్‌లు దగ్ధమయ్యే అవకాశం ఉంది.

ఇంటి మొక్కలు జర జాగ్రత్త

• ఉద్యానవన శాఖ కాగజ్‌నగర్ డివిజన్ అధికారి సువ్రజ



చింతలమానెపల్లి: మార్కెట్‌లో కూరగాయల ధరలు మండుతున్నాయి. పండ్ల ధరలదీ అదే పరిస్థితి. పోషకాలతో కూడిన ఆహారం కావాలంటే పండ్లు, కూరగాయలు ఆహారంలో ఉండాల్సిందే. మరి వీటికి పరిష్కారం.. కిచెన్‌లో, ఇంటి కప్పు మీద రూఫ్‌లో, కూరగాయలు, పండ్లు, మొక్కలు పెంచుకోవడం. ఇంటిలో ఆహ్లాదకర వాతావరణం కోసం పూల మొక్కలు ఏర్పాటు చేసుకోవడం. గ్రామాలు, పల్లెలు అనే తేడా లేకుండా పట్టణాలుగా మారుతున్న వేళ ఇరుకు ఇళ్లు, అపార్ట్‌మెంట్ సంస్కృతిలో ఈమధ్య కిచెన్ గార్డెన్, రూఫ్ గార్డెన్‌లు ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నారు. మన ప్రభుత్వం మన పట్టణ ప్రాంత ఆవాసాల్లో పోషక పదార్థాలను ఇచ్చే కూరగాయలు పెంచే పథకం 'మన ఇల్లు–మన కూరగాయలు' పేరిట ప్రోత్సహిస్తోంది. కానీ.. పెరిగిన ఎండల వేడికి వీటిని కాపాడుకునేందుకు ఏం చేయాలి. వేల రూపాయల పెట్టుబడితో ఏర్పాటు చేసిన ఈ అర్బన్ ప్లాంటేషన్‌ల నుంచి లబ్ధి ఎలా పొందాలి. వీటిపై సలహాలు, సూచనలు, జాగ్రత్తలు ఉద్యానవన శాఖ కాగజ్‌నగర్ డివిజన్ అధికారి సుప్రజ అందించారు.

అర్బన్ ప్లాంటేషన్, కిచెన్ గార్డెన్, రూఫ్ గార్డెన్ అంటే వివరాలు తెలపండి?

ఈ పద్ధతిలో కూరగాయలు, పండ్లు, పూల మొక్కలను ఇంటి వద్దనే పెంచుకోవచ్చు. ప్రధానంగా పట్టణ సంస్కృతి కలిగి ఉండి, వ్యవసాయ స్థలాలు లేని వారికి ఇది ఉపయోగంగా ఉంటుంది.

మన ప్రాంతంలో ఇవి ఉన్నాయా?

మన జిల్లాలో ఇవి తక్కువగా ఉన్నాయి. హైదరాబాద్, వరంగల్, కరీంనగర్ లాంటి నగరాల్లో ఈ పద్ధతిలో సాగు చేస్తున్నారు. కానీ.. ప్రస్తుతం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని భవనాల్లో ఆసక్తి ఉన్న వారు కూడా ఈ పద్ధతిలో సాగు చేస్తున్నారు. పూల మొక్కలు, పచ్చదనం కోసం విదేశీ ప్రాంతాల నుంచి తీసుకువచ్చిన మొక్కలు పెంచుతున్నారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ పాఠశాలల వంట నిర్వాహకులూ పోషకాలు అందించే కూరగాయలు సాగు చేస్తున్నారు.

ఈ పద్ధతిలో సాగు చేస్తే కలిగే ఉపయోగాలేవి?

ఈ పద్ధతుల్లో సాగు చేసేవారికి తాజా కూరగాయలు, పండ్లు లభిస్తాయి. ఆరోగ్య రక్షణలో వీటి పాత్ర కీలకం. ఆరోగ్య రక్షణతో పాటు సేంద్రియ ఎరువులు, కూరగాయల వ్యర్థాలను ఎరువులుగా వినియోగించుకోవచ్చు.

ఎండ వేడిమి నుంచి వీటి రక్షణకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలి.

మొక్కలు సాగు చేసే చోట గ్రీన్‌నెట్ షీట్స్ వినియోగించి ఎండవేడిమి నుంచి రక్షించుకోవాలి. ఇంటి దగ్గర సాగు చేసే మొక్కలను పరుచుకునేలా సాగు చేసుకోవాలి. కిచెన్‌లోని కూరగాయల వ్యర్థాలను మొక్కల వద్ద పరుచుకోవాలి. దీని ద్వారా కింద మట్టిలో ఉండే తేమను రక్షించుకోవచ్చు.

మొక్కలకు నీటిని అందించే పద్ధతులేమిటి?

ఆధునిక పరిజ్ఞానం వినియోగించే వారు ఇళ్లపై ఉండే నీళ్ల ట్యాంకులను వినియోగించి డ్రిప్ పద్ధతిలో మైక్రోజెట్‌లను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ సీసాలు, మట్టి కుండలు లాంటివి వినియోగించడంపై ఆన్‌లైన్‌లో చాలామంది నిపుణులు మెళకువలు తెలియజేస్తున్నారు.

ఎలాంటి మెలకువలు పాటించాలి?

మొక్కల పెంపకంలో ప్రధానంగా కొన్ని సూచనలు పాటించాలి. సూర్యరశ్మి లభ్యత, అందుబాటులో ఉన్న స్థలం, సాగునీటి లభ్యత, నీరు నిల్వ ఉంచే సామర్థ్యం (వాటర్‌ప్రూఫ్ ఇంటి కప్పు), మన అభిరుచి అవగాహన లాంటివి కీలకంగా పరిశీలించుకోవాలి.

ఎలాంటి మట్టిని వినియోగించుకోవాలి?

ఈ పద్ధతుల్లో పెంపకానికి మట్టి తయారీ కీలకంగా మారుతుంది. 20శాత ఎర్రమట్టి, 40శాతం వర్మీకంపోస్ట్, 20శాతం కొబ్బరి పీచుపొట్టు, 5శాతం వేపపిండి, 15శాతం పశువుల చివికిన ఎరువులు కలిపి తయారు చేసుకోవాలి.

ప్రభుత్వం నుంచి ప్రోత్సాహం ఉందా?

ప్రభుత్వం ఈ పద్ధతుల్లో పట్టణాలు, నగరాల్లో ప్రోత్సహించడానికి ఉద్యానవనశాఖ ఆధ్వర్యంలో 'మన ఇల్లు–మన కూరగాయలు' పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. ఈ పద్ధతిలో శాఖ ద్వారా సలహాలు, సూచనలు అందిస్తున్నాం. ఇతర విషయాలు తెలుసుకోవాలంటే శాఖ అధికారులను సంప్రదించాలి.

చేపల కదలికలు గమనించాలి

• జిల్లా మత్స్యశాఖ అధికారి అవినాష్



మంచిర్యాలఅగ్రికల్చర్: వేసవి వాతావరణ పరిస్థితుల్లో చేపల పెంపకంపై ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జలాశయాల్లో నీటి మట్టం తగ్గుతోంది. మత్స్యకారుల సంఘాలు, సభ్యులు జాగ్రత్తలు వహించాలి. చెరువులు, కుంటల్లో నీటిమట్టం తగ్గితే చేపలు పట్టుకోవాలని జిల్లా మత్స్యశాఖ అధికారి ఆర్.అవినాష్ సూచించారు. వేసవి ఎండల నేపథ్యంలో జాగ్రత్తలు వివరించారు. జిల్లాలో అధికంగా వర్షాధార చెరువులు, కుంటలు ఉన్నాయి. చెరువుల్లోని నీటి నాణ్యత, లోతు విస్తీర్ణం, చేపల కదలికలు ప్రతీ రోజు గమనించాలి. కొన్ని చేపలను పట్టి పెరుగుదల, రంగు, తోక, రెక్కల స్వభావం ఇతర లక్షణాలు పరిశీలించాలి. తేడా ఉన్నట్లయితే మత్స్యశాఖ అధికారి సలహాలు, సూచనలు తీసుకొని నివారణ, నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టి ఆర్థిక నష్టాన్ని తగ్గించుకోవాలి. ఉదయం సమయంలో చెరువు పైభాగంలో చేపలు నోరు తెరుచుకొని తిరుగుతుంటే ప్రాణవాయువు కొరత ఉందని గ్రహించి చెరువులో నీరు పెట్టడం, పెద్దగా పెరిగిన చేపలను పట్టి విక్రయించడం చేయాలి. తద్వారా చేపల సాంద్రత తగ్గడం వల్ల ప్రాణవాయువు కొరతను అధిగమించవచ్చు. చెరువులో నీటి నాణ్యత తగ్గినప్పుడు సున్నాన్ని ఒక హెక్టారుకు 100 నుంచి 250 కేజీల వరకు చల్లడంతో నాణ్యత తోపాటు ప్రాణవాయువు శాతం పెరుగుతుంది. చెరువులో కలుపు మొక్కలను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలి. లేకపోతే రాత్రి సమయంలో అవి విడుదల చేసే కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ కారణంగా ప్రాణవాయువు కొరత ఏర్పడి చేపలు చనిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సందర్భాల్లో విషం కలిపారనే అపోహలను నమ్మకుండా నిజనిర్ధారణ చేసుకోవాలి. వ్యాధితో చేపలు చనిపోయిన వెంటనే వాటిని నీటి నుంచి తొలగించి చెరువు దూరంగా కాల్చివేయడం, భూమిలో పూడ్చి వేయడం చేయాలి. వెంటనే సున్నాన్ని ఒక హెక్టారుకు 100 నుంచి 250 కేజీల మోతాదులో చల్లాలి. ఇంకా అదుపులోకి రాకుంటే నీటి నాణ్యత పెంచే రసాయనాలు బీకేసీ(బెంజాల్ కొలియం క్లోరైడ్)ను ఒక హెక్టర్‌కు ఒక లీటర్ చొప్పున నీటిలో కలిపి చెరువులో చల్లాలి. అయినప్పటికీ మార్పు లేకపోతే యాంటీ బయోటిక్ మందులు సూచించిన మోతాదులో మేతతోపాటు కలిపి ఇవ్వాలి. నీటిని మోటార్ల ద్వారా రీసైక్లింగ్ చేసుకుంటే విష వాయువులు తగ్గి ప్రాణవాయువు శాతం పెంచుతుంది.

హమాలీలపై సమ్మె పోటు

• నిలిచిన లారీల రవాణా
• ఉపాధి లేక అల్లాడుతున్న కాంటా కార్మికులు

జైపూర్: కాంటా హమాలీపై ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్న ఊరి కార్మికులకు ఉపాధి కరువైంది. లారీ యజమానుల సమ్మె కారణంగా ఉపాధి దొరక్క పస్తులుండాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. మూడున్నర దశాబ్దాలుగా హమాలీ పనిపైనే ఆధారపడి జీవిస్తున్న వారంతా మరో పనికి వెళ్లలేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. గత పదిహేను రోజులుగా మంచిర్యాల లారీ ట్రాన్స్‌పోర్టు అసోసియేషన్, శ్రీరాంపూర్ కోల్‌బెల్ట్ అసోసియేషన్ లారీ యజమానులు సమ్మె చేస్తున్నారు. ఫలితంగా లారీల్లో బొగ్గు రవాణా నిలిచిపోయింది. లారీలపై బొగ్గు లెవలింగ్ చేసే హమాలీ కార్మికులకు ఉపాధి కరువైంది. మండలంలోని రామారావుపేట గ్రామం నుంచి 300మంది కాంటా హమాలీ కార్మికులుగా పని చేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. 1990లో శ్రీరాంపూర్ ఏరియాలో లారీ ట్రాన్స్‌పోర్టు అసోసియేషన్ ద్వారా కాంటా హమాలీ పని చేయడానికి ఒప్పందం కుదుర్చుకుని అప్పటి నుంచి హమాలీ పని చేస్తున్నారు. 300 మంది హమాలీ కార్మికులు మూడు షిఫ్టులుగా సింగరేణి గనులు, కాంటాల వద్ద లోడింగ్‌కు వచ్చిన లైన్ లారీల్లో బొగ్గు నింపిన తర్వాత కాంటా వేశాక బొగ్గు ఎక్కువగా ఉంటే తీసేయడం, తక్కువగా ఉంటే మళ్లీ లారీలో వేయడం, సమానంగా చేసి టార్పాలిన్ కవర్ కప్పడం వీరి పని. ఇందుకు ట్రాన్స్‌పోర్టు అసోసియేషన్ ద్వారా పది టైర్ల లారీకి రూ.410, ఆరు టైర్ల లారీకి రూ.360 చొప్పున చెల్లిస్తారు. మూడు షిఫ్టుల్లో బొగ్గు రవాణా డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా లారీలు వస్తాయి. ఆ రోజు వచ్చిన హమాలీ కార్మికులు వేర్వేరు గనులపైకి వెళ్లి అక్కడ పని చేస్తారు. వచ్చిన డబ్బులను రోజువారీగా మస్టర్ లెక్కగట్టి నెలనెలా జీతంగా తీసుకుంటారు. ఇలా గ్రామానికి చెందిన వారిలో అధిక శాతం ఇదే పనిపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నారు. మరో పని చేయలేక.. ఉన్న పనిలో ఏడాదిలో వేర్వేరుగా ఉన్న ట్రాన్స్‌పోర్టు యూనియన్లు సమ్మె చేయడం ఆరు నెలలకోసారి ఇలా 20 రోజులు సమ్మె చేయడంతో పని కరువై తినడానికి తిండి లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. 300 కుటుంబాలు రోడ్డున పడే దుస్థితి దాపురించిందని హమాలీ కార్మికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

భద్రత లేని బతుకులు

సుమారు 35ఏళ్లుగా హమాలీ పని చేస్తున్న కార్మికులకు కనీస భద్రత లేదు. నెలంతా చేసినా రూ.10వేలు దాటవు. అందులో లారీ యూనియన్లు సమ్మె చేయడంతో కనీసం తిందామంటే తిండి దొరకని స్థితిలో అల్లాడుతున్నారు. ఊరు ఊరంతా వారి తండ్రులు చేస్తూ వచ్చిన పనిని కొడుకులకు అప్పగించడంతో వారు కూడా అదే పనికి అలవాటు పడి మరో పని చేయలేక కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. అనేక మార్లు గత ప్రభుత్వ హయాంలో కాంట్రాక్టు కార్మికులుగా గుర్తించి భద్రత కల్పించాలని పోరాటాలు చేసినా ఫలితం లేకుండా పోయింది.

తిండికి తిప్పలైతంది..



పని చేస్తేనే వచ్చిన పైసలతో బతుకుడు. బండ్లు నడవక డబ్బులు లేక తిండికి తిప్పలైతంది. 15రోజులుగా బండ్లు నడుస్తలేవు. పని లేక ఇంటికాడ ఖాళీగా ఉంటున్నాం. కుటుంబం గడువడం కష్టంగా మారింది.

– జనగామ నాగరాజు, రామారావుపేట

కార్మికులుగా గుర్తించాలె..



బొగ్గు లోడింగ్, అన్‌లోడింగ్, లెవలింగ్ హమాలీలను కార్మికులుగా గుర్తించాలి. ఏళ్లుగా హమాలీ పనిచేస్తూ జీవనం గడుపుతున్నాం. కనీసం కాంట్రాక్టు కార్మికులుగా గుర్తించడం లేదు. కార్మికులుగా గుర్తించి భద్రత కల్పించాలి.

– బొద్దున రాజేశం, యూనియన్ లీడర్

లక్కేపూర్ శివారులో మహిళ హత్య

• మంచిర్యాల జిల్లా పెగడపల్లిలో విషాదం



రమాదేవి (ఫైల్)

జైపూర్: మండలంలోని పెగడపల్లి గ్రామానికి చెందిన మహిళ పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మండలం లక్కేపూర్ శివారులో హత్యకు గురైన సంఘటన చోటు చేసుకుంది. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల మేరకు పెగడపల్లి గ్రామానికి చెందిన మాసు రమాదేవి (36), సత్యనారాయణ దంపతులకు ఇద్దరు కుమార్తెలు. సత్యనారాయణ గతంలో రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడగా ఇంటివద్దే ఉంటున్నాడు. రమాదేవి ఈజీఎస్‌లో మేట్‌గా పనిచేస్తోంది. శుక్రవారం ఉదయం సదరు మహిళ షెట్‌పల్లి గ్రామానికి వెళ్లివస్తానని చెప్పి ఇంట్లో నుంచి వెళ్లింది. శనివారం పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మండలంలోని లక్కేపూర్ శివారులో అనుమానాస్పద స్థితిలో మృతదేహం గుర్తించిన స్థానికులు బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందించారు. మృతురాలి శరీరంపై గాయాలు ఉండడంతో లక్కేపూర్‌లో పరిచయం ఉన్న పందుగు మొగిళిపై అనుమానం ఉన్నట్లు సత్యనారాయణ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు.

నిర్వాసితులకు ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించాలి



మాట్లాడుతున్న భూ నిర్వాసితులు

జైపూర్: నేషనల్ గ్రీన్ ఫీల్డ్ హైవే 163 భూనిర్వాసితులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలని, కిష్టాపూర్ వద్ద ఎగ్జిట్ ఇవ్వాలని వరంగల్–విజయవాడ హైవే రోడ్డు భూనిర్వాసితులు శనివారం కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్‌కు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ దేశ అభివృద్ధి కోసం మా భూములను సైతం హైవే రోడ్డుకు ఇచ్చి మాకు ఉన్న ఉపాధి కోల్పోయామన్నారు. స్థానిక భూనిర్వాసితులకు ఉద్యోగాలు ఇవ్వకుండా ఇతర ప్రాంతాల వారికి అవకాశం కల్పిస్తే పనులను అడ్డుకుంటామన్నారు. స్థానిక కాంట్రాక్టు పనుల్లో కూడా అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో భూ నిర్వాసితులు సుందిళ్ల మల్లేశ్, రామారావు, రాంరెడ్డి, జనార్దన్‌రెడ్డి, కృష్ణమూర్తి, భూమయ్య, ప్రభాకర్, రాజారాం, సాగర్‌రెడ్డి, కృష్ణారెడ్డి, సమ్మయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

● విజయ పథం





● సోలార్ పవర్‌తో జీవితాల్లో కొత్త వెలుగు

సోలార్ సఖి

రైల్లో తొలిసారి ప్రయాణించిన ఆ మహిళలు.... 'రైలు ప్రయాణం ఇంత బాగుంటుందా!' అని సంబరపడి పోయారు. ఆ తరువాత మరో ప్రయాణం మొదలు పెట్టారు. అయితే అది రైలు ప్రయాణం కాదు. తమ జీవితాలను మార్చివేసిన ప్రయాణం. చిన్న చదువులు చదువుకున్న ఎంతో మంది గ్రామీణ మహిళలు సోలార్ ఇంజినీర్‌లుగా, ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్స్‌గా రాణిస్తున్నారు...



● సోలార్ సఖి: భవిష్యత్ తరానికి మార్గదర్శనం

రాజస్థాన్‌లో నిశ్చలగఢ్‌కు చెందిన తప్రీదేవి ఎన్నో సంవత్సరాలు విద్యుత్ సౌకర్యం లేని ఇంట్లోనే గడిపింది. అయిదవ తరగతి తరువాత తల్లిదండ్రులు చదువు మాన్పించడంతో ఇంటి పనులు చేసేది. గొర్రెలు మేపేది. ఇల్లే ప్రపంచంగా బతుకుతున్న తప్రీదేవి జీవితాన్ని 'సోలార్ పవర్' మార్చివేసింది. హర్మదా(జైపూర్)లో ఐదు నెలల సోలార్ ఇంజినీరింగ్ శిక్షణ కార్యక్రమం ఆమె జీవితాన్ని కొత్త దారిలోకి తీసుకువెళ్లింది.

సోలార్ ఇంజినీరింగ్ శిక్షణ కోసం సిద్ధం అయినప్పుడు..

'ఎందుకులే' అన్నారు తల్లిదండ్రులు. వారిని బలవంతంగా ఒప్పించాల్సి వచ్చింది,

'మా కమ్యూనిటీలోని మహిళలు ఎప్పుడూ ముసుగు లేకుండా ఒంటరిగా బయటకు వెళ్లలేదు. నేను ఎప్పుడూ పట్టణ ప్రాంతానికి ఒంటరిగా వెళ్లలేదు' అంటుంది తప్రీదేవి.

కిషన్‌గఢ్‌కు వెళ్లడం...తన తొలి రైలు ప్రయాణం! 'అది పూర్తిగా కొత్త అనుభవం. ప్రయాణంలోని ఆనందం తెలిసొచ్చింది' అంటుంది తప్రీదేవి.



● 'ఆది సేవా గౌరవ్ సమ్మాన్' అవార్డ్ అందుకున్న తప్రీదేవి

శిక్షణలో సోలార్ ఇన్‌స్టలేషన్, ఫీల్డ్‌వర్క్‌కు అవసరమైన నైపుణ్యాలు సంపాదించింది. ఆ తరువాత స్వగ్రామానికి తిరిగివచ్చింది. 'మేము చాలా సంవత్సరాలు చీకటిలో జీవించాము. అందుకే మా జీవితాల్లో వెలుగు తీసుకురావాలనుకున్నాను' అంటుంది తప్రీదేవి.

సోలార్ ఇంజినీర్‌గా కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించిన తప్రీదేవి తన గ్రామానికి విద్యుత్ వెలుగులు తీసుకువచ్చింది. భారత రాష్ట్రపతి నుండి 'ఆది సేవా గౌరవ్ సమ్మాన్' అవార్డ్ అందుకుంది. ఇది కేవలం తప్రీదేవి విజయగాథ మాత్రమే కాదు... జార్ఖండ్, రాజస్థాన్, పశ్చిమ బెంగాల్, మిజోరాం, నాగాలాండ్‌తో సహా పదిరాష్ట్రాలలో మూడువేల మందికి పైగా గ్రామీణ మహిళా సోలార్ ఇంజినీర్‌ల విజయగాథ.

తమ గ్రామాల్లో సోలార్ ప్యానెళ్లను ఒంటి చేత్తో మరమ్మతు చేసే వీరు పారిశ్రామికవేత్తలుగా కూడా ఎదిగారు. ఈ మార్పుకు కారణం హర్ష్ తివారీ నేతృత్వంలోని ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్. ఈ సంస్థ శిక్షణ కార్యక్రమాల ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంత మహిళలు సోల్డరింగ్, వైరింగ్, బ్యాటరీ సెటప్, ఫాల్ట్ ఫైండింగ్, ఇన్‌స్టలేషన్‌లలో ప్రావీణ్యం సాధించారు. గ్రామీణ మహిళలకు సాంకేతిక నైపుణ్యం, ఆర్థికస్వాతంత్ర్యం లక్ష్యంగా ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్ పనిచేస్తోంది.

శిక్షణ అనంతరం మహిళలు తమ గ్రామాల్లో సోలార్ సొల్యూషన్స్ నిర్వహణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తారు. మరమ్మతులు, ఫస్ట్‌లెవల్ చెకప్‌లు నిర్వహించేందుకు వీలుగా చిన్న ల్యాబ్‌లను ఏర్పాటు చేస్తారు. గ్రామస్థాయి ఇంధన మౌలిక సదుపాయాలు సజావుగా సాగేలా చూస్తారు. శిక్షణ పూర్తయిన తరువాత క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేస్తున్న మహిళా సోలార్ ఇంజినీర్‌లను 'సోలార్ సఖీ' అని పిలుస్తారు.

'వ్యవసాయంతో పాటు చిన్న తరహా పరిశ్రమలలో సౌరశక్తితో నడిచే పరికరాలకు డిమాండ్ పెరుగుతుంది, దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్ సోలార్ సఖీలకు శిక్షణ ఇస్తోంది. జీవనోపాధి కల్పిస్తుంది. టెక్నికల్ ట్రెనింగ్‌తోపాటు ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్‌షిప్, కస్టమర్ ఎంగేజ్‌మెంట్‌లో కూడా శిక్షణ ఇస్తాం. గ్రామాల్లో సోలార్ సెటప్‌లలో ఏవైనా సాంకేతిక లోపాలు తలెత్తితే సోలార్ సఖులు పరిష్కారం చూపుతున్నారు' అంటున్నాడు హర్ష్ తివారీ.

కూల్ సమ్మర్

పక్షులను చల్లగా కాపాడుకుందాం!

వేసవి కాలం పక్షులకు కష్టకాలం. అధిక వేడి పక్షులకు ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. డీహైడ్రేషన్, వడదెబ్బ బారిన పడకుండా పక్షులను రక్షించడానికి... నీరు, నీడ, గాలి ప్రసరణకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. కొన్ని జాగ్రత్తలు...





● పక్షులకు అన్ని వేళలా శుభ్రమైన మంచినీరు అందుబాటులో పెట్టాలి ● వేర్వేరు ప్రదేశాలలో వాటర్ బౌల్స్ పెట్టాలి ● చల్లగా, ఫ్రెష్‌గా ఉండడానికి వాటర్ బౌల్స్‌లో ఐస్ క్యూబ్స్ వేయవచ్చు ● చల్లని, సౌకర్యవంతమైన స్థలంలో పక్షులు ఉండేలా చూడాలి ● కూలింగ్ మ్యాట్స్ ఉపయోగించవచ్చు ● పక్షులపై ఒక నిమిషం లేదా అర నిమిషం నీటిని స్ప్రే చేయాలి ● పక్షులకు సమీపంలో తడి టవల్స్ ఏర్పాటు చేయాలి ●వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం, ఉక్కిరిబిక్కిరి కావడం, బద్ధకంగా కనిపించడం, తినడానికి ఆసక్తి చూపించకపోవడం...మొదలైనవి పక్షులకు సంబంధించి ఓవర్ హీటింగ్ లక్షణాలు. ఈ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే తక్షణ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ● ఆహారం విషయానికి వస్తే.... నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉన్న పుచ్చకాయ, దోసకాయలాంటివి అందించవచ్చు ● ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని కొన్ని జిల్లాలలో వందలాది గ్రామాల్లో యానిమల్ యాక్టివిస్ట్‌లు వేసవి వేడి నుంచి పక్షులను కాపాడడానికి 'బర్డ్ రెస్టారెంట్స్' ఏర్పాటు చేశారు. పక్షులకు చల్లని నీడను ఇచ్చేలా నీరు, ఆహార పదార్థాలతో చెట్టు కొమ్మలపై ఈ రెస్టారెంట్‌లు ఏర్పాటు చేశారు.





● మానవత్వం

నిరీక్షణ ఫలించింది...

కొన్ని సంవత్సరాల నుంచి భర్తతో కలిసి మన దేశంలో ఉంటున్న క్రిస్టెన్ ఫిషర్ అనే అమెరికన్ భారత్‌లో తన అనుభవాలను ఎప్పటికప్పుడు సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తుంటుంది. ఢిల్లీలో ఉంటున్న ఫిషర్ దంపతులు నిషా అనే దివ్యాంగురాలైన బాలికను దత్తత తీసుకోవాలనుకున్నారు. అయితే దత్తత ప్రక్రియ సుదీర్ఘంగా కొనసాగింది.



'2023లో అక్టోబర్‌లో దత్తత కోసం దరఖాస్తు చేసుకోగా, 2024లో నిషాకు దగ్గరయ్యాం. 2025 ఏప్రిల్ నాటికి దత్తత పూర్తయింది. ఇప్పుడు నిషా మా అందమైన కుమార్తె' అని ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో రాసింది ఫిషర్.

'కౌంటింగ్ డౌన్ ది డేస్ అన్‌టిల్...' ట్యాగ్‌లైన్‌తో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వీడియో పోస్ట్ చేసింది. ఈ వీడియోలో తాను దత్తత తీసుకున్న పాప కనిపిస్తుంది.

మరో వీడియోలో చిన్నారి నిషాకు సంబంధించిన ఎమోషనల్ గ్లింప్స్‌ను షేర్ చేసింది. దివ్యాంగురాలు అనే కారణంతో నిషాను చిన్న వయసులోనే తల్లిదండ్రులు వదిలేశారు. రెండు సంవత్సరాలు అనాథాశ్రమంలో పెరిగింది నిషా. 'స్పెషల్ నీడ్స్ చైల్డ్‌ను దత్తత తీసుకోవాలనుకోవడానికి కారణం...వారికి కొత్త జీవితం ఇవ్వాలనుకోవడం' అంటుంది క్రిస్టెన్ ఫిషర్.

● గుడ్ అండ్ బ్యాడ్

కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్... కిం కర్తవ్యం

యూ ట్యూబ్‌లో కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్‌ల వైరల్ వీడియోలు ప్రవాహంలా కనిపిస్తాయి. క్యాచీ కంటెంట్‌తో లక్షల్లో వ్యూస్ సాధిస్తున్నారు. లక్షల్లో సబ్‌స్క్రైబర్‌లు ఉన్నారు. మన దేశంలో కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్‌ల సంఖ్య అంతకంతకూ పెరిగిపోతుంది. అయితే దీనిపై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి.



తెర వెనుక కథ గురించి చర్చ మొదలైంది. షూటింగ్‌ల కోసం వారు తరచుగా స్కూల్‌కు వెళ్లకుండా ఎక్కువ సెలవులు పెడుతున్నారా? సరిగా తింటున్నారా? తగినంత నిద్ర ఉంటోందా? కంటెంట్‌కు సంబంధించి ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా? అందరు పిల్లల్లా సాధారణ జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేయలేకపోతున్నారా... ఇలాంటి సందేహాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

బాగా చదివే పిల్లలు కూడా 'కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్' ట్యాగ్‌లైన్ పుణ్యమా అని చదువులో వెనకబడిపోతున్నారు. 'నేను చాలా సాధించాను. నేను చాలా గ్రేట్' అనే భావన పెరిగిపోతుంది. 'యాభై ఏళ్ల క్రితం అకాడమిక్ ఎక్స్‌లెన్స్ గోల్డ్ స్టాండర్డ్, ముప్పై ఏళ్ల క్రితం ఆటలు ఉండేవి. ఇప్పుడు క్రియేటివిటీ, డ్యాన్స్, మ్యూజిక్, విజువల్ కంటెంట్. ఒక్క వైరల్ వీడియో చాలు పిల్లలకు రాత్రికి రాత్రి స్టార్‌డమ్ తీసుకురావడానికి. ఈ తక్షణ పాపులారిటీ వల్లే పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు వైరల్ కంటెంట్‌పై దృష్టి పెడుతున్నారు' అంటుంది కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ డా.మేఘా పుష్కర్ణ.

హెల్త్

● టూత్

ఇంటి పట్టున ఉంటారు పంటి పని పట్టండి...... జంకొద్దు



ఎముకలు పెరుగుతున్న కొద్దీ వచ్చే మార్పులు స్వాభావికమైనవి. అయితే ఎదిగే వయసులో ఉన్న కొందరు చిన్నారులు అలవాటుగా తమ వేలిని నోట్లో పెట్టుకుని థంబ్ సకింగ్ చేస్తుంటారు. ఇది నివారించాల్సిన విషయమే అయినప్పటికీ... పిల్లల సైకలాజికల్ ఎదుగుదల దృష్టితో చూస్తే వారి ఈ అలవాటును బలవంతంగా మాన్పకూడదనీ, క్రమంగా మాన్పించాలని నిపుణులు పేర్కొంటుంటారు. ఇలా ఎముకల పెరుగుదలతో వచ్చే మార్పులతోనూ, నోట్లో వేలుపెట్టుకునే అలవాటు వల్లా పలువరస షేప్ మారవచ్చు.

పిల్లలు ఎదుగుతూ ఉండే సమయంలో అన్ని ఎముకలతో పాటు ముఖానికి సంబంధించిన ఎముకలూ, దవడ ఎముకల్లోనూ మార్పులు వస్తుంటాయి. దాంతో చిన్నారుల్లో ఈ ఎదుగుదలకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు కనిపించవచ్చు. అలాగే చిన్నపిల్లలు చాక్లెట్లు, స్వీట్స్, జంక్‌ఫుడ్ వంటివి ఇష్టంగా తింటుంటారు. వేసవిలో కూల్‌డ్రింక్స్ తాగుతుంటారు. ఇవన్నీ నోటి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసేవే. పిల్లల్లో వచ్చే కొన్ని సాధారణ డెంటల్ సమస్యలూ, వాటికి పరిష్కారాల కోసం ఈ కథనం.

కొన్ని సాధారణ దంతసమస్యలివి...

● పిప్పిపళ్లు ● చిగుర్ల సమస్యలు ● పాలపళ్లు సరైన సమయంలో ఊడకపోవడం ● ఎత్తు పళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు, పళ్ల మధ్య సందులతో సమస్యలు ● ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం వల్ల వచ్చే సమస్యలు.

పిప్పిపళ్లు...

దాదాపు 80 శాతానికిపైగా పిల్లల్లో పిప్పిపళ్లు, చిగుర్ల జబ్బులు కనిపిస్తుంటాయి. తీపి పదార్థాల ముక్కలు నోటిలోనే ఉండిపోవడంతో పెరిగిపోయిన బాక్టీరియాతో పాటు వారు సరిగా బ్రష్ చేసుకోకపోవడం వల్ల ఆ పెరిగిన బ్యాక్టీరియా ఎక్కువ సంఖ్యలో నోటిలోనే ఉండిపోవడం, అవి విడుదల చేసే హానికర రసాయనాల వల్ల పళ్లలో రంధ్రాలు ఏర్పడి పిప్పిపళ్లు రావచ్చు. రంధ్రాల పరిమాణం పెరుగుతున్న కొద్దీ ఆహార వ్యర్థాలు అక్కడ ఎక్కువగా ఇరుక్కుపోవడం, దాంతో రంధ్రం మరింతగా పెరగడంతో పాటు ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చి నొప్పి రావచ్చు. ఇలాంటి పిప్పిపళ్ల కారణంగా చిన్నారులు ఆహారం నమలడానికి ఇబ్బందిపడతారు. అన్నం తినడాన్ని అవాయిడ్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. తమకు వచ్చే నొప్పిని తల్లిదండ్రులకు సరిగా చెప్పలేక ఇలా అన్నం తినడానికి నిరాకరిస్తుంటారు. దాంతో ఎదుగుదల కూడా ఎంతో కొంత ప్రభావితం కావచ్చు.

చికిత్స...

పిప్పిపళ్లకు సరైన సమయంలో చికిత్స చేయించకపోతే ఇన్ఫెక్షన్ పంటి ఎముక వరకు చేరి, పాల పళ్లతో పాటు తర్వాత రావాల్సిన శాశ్వతదంతాలూ పాడయ్యే ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. ఇలాంటి పిల్లలను దంతవైద్యులకు చూపించినప్పుడు వారు పంటిలోని రంధ్రాలను పూడ్చివేయడం, ఇన్ఫెక్షన్‌ను తగ్గించడానికి తగిన యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వడం వంటి చికిత్సలు చేస్తారు.

చిగుర్ల జబ్బులు...

చిన్నారులకు బ్రషింగ్ నైపుణ్యాలు అంతగా తెలియకపోవడంతో పళ్లలో చిక్కుకున్న ఆహారపదార్థాలను సరిగా శుభ్రం చేసుకోకపోవడం కారణంగా పిప్పిపళ్లతో పాటు చిగుర్ల సమస్యలు వచ్చే ముప్పూ ఉంటుంది. దీనికో కారణముంది. నోట్లో విపరీతంగా పెరిగిపోయిన బ్యాక్టీరియా, ఆహారపదార్థాలతో కలిసి ప్లాక్, క్యాలికులస్ అని పిలిచే మురికి సున్నితమైన చిగుర్ల చివర్లలోకి చేరుతుంది. ఈ మురికి కారణంగా చిగుర్లలో వాపు, కొందరిలో చిగుర్ల నుంచి రక్తస్రావం కావడం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. చిన్నవయసులోనే చిగుర్ల జబ్బు వస్తే పిల్లలు జీవితకాలం దృఢమైన పళ్లు లేక ఇబ్బంది పడవలసి రావచ్చు.



చికిత్స...

జింజివైటిస్ వంటి సమస్యలకు తగిన యాంటీబయాటిక్స్ వాడటంతో పాటు చిగుర్లకు వచ్చే సమస్యను బట్టి దంతవైద్యులు పలు రకాల చికిత్సలు అందిస్తారు.

ఎత్తుపళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు / వంకరపళ్ల వంటి సమస్యలు...

ఎత్తుపళ్లు అన్నది పిల్లలను ఆత్మన్యూనతకు గురిచేసే సమస్య. మొదట్లో ఇది నివారించదగిన సమస్యే అయినప్పటికీ, తల్లిదండ్రుల అవగాహనాలోపం, మరి కొందరిలో వారి నిర్లక్ష్యం వల్ల ఇది తీవ్రమవుతుంది.

ఎత్తుపళ్లు / ఎగుడుదిగుడు పళ్లు / వంకర పళ్లకు కారణాలు...

● ఎత్తుపళ్లు చాలావరకు వంశపారంపర్యంగా వస్తుంటాయి. తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరికిగానీ లేదా ఇద్దరికీ ఎత్తుపళ్లు ఉంటే పిల్లల్లోనూ వచ్చే అవకాశాలు 70 శాతానికి పైమాటే. పిల్లలకు ఎత్తుపళ్లు, ఎగుడుదిగుడు / వంకరపళ్లు, పళ్లమధ్య సందులు రాకుండా చేసే చికిత్సలు సైతం ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

● నోట్లో వేలుపెట్టుకోవడం, పెదవులు కొరకడం, నాలుకతో పళ్లను ముందుకు తోస్తూ ఉండటం, నోటితోనే గాలిపీల్చడం వంటి అంశాలూ ఎత్తుపళ్లకు కారణమవుతుంటాయి. ఎదుగుతున్న చిన్నారుల దవడ ఎముకలు మైనంలా ఒత్తిడి పడుతున్న దిశకు వంగిపోతుంటాయి. ఈ కారణం వల్లనే ఇక్కడ పేర్కొన్న దురలవాట్లు ఉన్న పిల్లల్లో దవడ ఎముకల షేపు మారిపోయి పళ్లు ఎత్తుగా రావచ్చు.

● పాలపళ్లు సమయానికి ఊడిపోకపోయినా, పిప్పిపళ్లను ముందే తీసేయాల్సి వచ్చినా ఎత్తుపళ్లు లేదా ఎత్తు పళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు రావడానికి ఈ అంశాలు కూడా ఒక కారణం.

ఎదిగే వయసులోనే ఎత్తుపళ్లను, ఎగుడుదిగుడు దంతాలనూ, సరిచేయడం, పళ్ల మధ్యన ఉండే సందులు చక్కదిద్దడం చాలా సులువు. చికిత్స ఫలితాలు కూడా దాదాపు నూరు శాతం ఉంటాయి. ఎదిగే వయసులో వచ్చే 'గ్రోత్ స్పర్' అనేది చికిత్సకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. చికిత్స త్వరగా, సమర్థంగా జరిగేందుకు ఈ గ్రోత్ స్పర్ అంశం సహాయపడుతుంది.



డా. వికాస్ గౌడ్, డెంటల్ సర్జన్ అండ్ ఇంప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్

ఎత్తుపళ్ల సమస్య రెండు రకాలుగా ఉండవచ్చు...

● కేవలం పళ్లు మాత్రమే ఎత్తుగా ఉండటం ● పళ్లతో పాటు దవడ ఎముకలు కూడా ఎత్తుగా ఉండటం.

పిల్లలు నవ్వినప్పుడు చిగుర్లు ఎక్కువగా కనిపించడం, నిద్రపోతున్నప్పుడూ పెదవులు తెరచుకునే ఉండటం, పెదవులు ముందుకు వచ్చినట్లుగా కనపడటం వంటివి ఎముక కూడా ఎత్తు పెరిగిందని చెప్పడానికి గుర్తులు.

చికిత్స...

● ఎదిగే వయసులో ఎత్తుగా ఉన్నట్లు గుర్తిస్తే... ఎలాంటి శస్త్రచికిత్సలూ లేకుండానే పళ్లు, దవడలను ప్రత్యేకమైన క్లిప్స్‌తో సరిచేయవచ్చు. అయితే... ఎదిగిన పిల్లల్లో దవడ ఎముకలు ఎత్తుగా ఉంటే సర్జరీ చేయాల్సి రావచ్చు.



● పళ్లు ఎత్తుగా ఉన్నా, పళ్ల మధ్య సందులు ఉన్నా, వంకర టింకరగా ఉన్నా, ఎగుడుదిగుడుగా ఉన్నా క్లిప్పులతో వాటిని సరిచేయవచ్చు. అయితే పిల్లలకు అమర్చాల్సిన క్లిప్పులు అందరిలో ఒకేలా ఉండవు. వ్యక్తిగతమైన పరీక్షల తర్వాతే వారికి సరిపోయేవాటిని నిర్ణయించాల్సి ఉంటుంది.

పాలపళ్లు సరైన టైమ్‌లో ఊడకపోవడం...

సాధారణంగా పాలపళ్లలోని ప్రతి పన్నూ ఓ నిర్దిష్ట సమయం తర్వాత ఊడుతుంది. శాశ్వత దంతం తయారై బయటకు రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే పాలపన్ను ఊడుతుంది. ఊడిన 3 నుంచి 4 నెలల్లో శాశ్వత దంతం వచ్చేస్తుంది.

ఏ కారణం వల్లనైనా పాలపన్ను ఊడకపోతే, దానికి ముందువైపో, వెనకవైపు నుంచో శాశ్వత దంతం వస్తుంది. (కొన్నిసార్లు పాల పన్ను ఊడకపోవడం వల్ల శాశ్వత దంతం బయటకు రాలేక చిగురులోనే చిక్కుకుపోవచ్చు కూడా). దాంతో రెండు వరసల్లో పళ్లు కనపడతాయి. అందుకే ఆరేళ్లు దాటిన పిల్లలను దంతనిపుణులకు తరచూ చూపిస్తూ పాలపళ్లు సరైన సమయంలోనే పడిపోతున్నాయా లేదా అని పరీక్ష చేయిస్తూ ఉండాలి. అవసరాన్ని బట్టి వారి పర్యవేక్షణలో చికిత్స చేయించాలి.

పరీక్షలు : ఎక్స్‌-రే సహాయంతో పాలపళ్లు, శాశ్వత దంతాలను, శాశ్వతదంతాలను చిక్కుకుపోయిన తీరును దంతవైద్యులు తెలుసుకోగలరు.

ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం వల్ల...

ఎదిగే పిల్లలు ఆటలాడుతుంటారు. పైగా ఇవి సెలవురోజులు కావడం ఆడుకోవడం మరింత ఎక్కువ. ఆటల్లో పరుగెత్తుతూ పడిపోవడం, దెబ్బలు తగలడం, క్రికెట్ బంతి లేదా ఇతర బంతుల వంటివి తగలడం, పిల్లలు పోట్లాడుకోవడం వంటి చర్యలతో ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం, పళ్లు విరగడం / వంగిపోవడం, దెబ్బలు తీవ్రమైనవైతే పెదవులు చీలడం, ముక్కు వంకర కావడం కూడా జరగవచ్చు.

ఇలా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు వెంటనే చికిత్స చేయించాలి. నిర్లక్ష్యం చేస్తే పలువరస షేపు మారడం, పళ్లపై గుర్తులు ఏర్పడి అలాగే ఉండిపోవడం జరగవచ్చు. అందుకే పన్ను విరిగినా, ఊడినా వెంటనే ఆ ముక్కను పాలలో లేదా మంచినీళ్లలో ఉంచి దంతవైద్యులను కలవాలి.

వేసవి సెలవులు దంతవైద్యం చేయించడానికి అనువైన సమయం. ఈ సమయంలో స్కూళ్లకు సెలవులు ఉంటాయి కాబట్టి పిల్లల చదువులు వృథా కాకుండానే చికిత్స చేయించవచ్చు. పైగా చికిత్స తర్వాత వారు ఇంటిపట్టునే ఉంటారు కాబట్టి టైముకు మందులు ఇవ్వడానికి, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోడానికి, పిల్లలకు తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వడానికి సెలవులన్నవి సరైన సమయం. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు ఈ అంశాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని, పంటి సమస్యలున్న పిల్లలకు తగిన వైద్యసహాయం అందియ్యాలి.



● ఫుడ్

వేసవిలో పిల్లలకు ఆహారం ఇవ్వాలంటే రెండు అంశాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మొదటిది వేసవి వేడిమి. రెండోది సెలవుల్లో వాళ్ల ఆటలు. నగరాల్లోని పిల్లలు ఎండల్లో పెద్దగా ఆడే అవకాశం లేకపోయినా పట్టణాల్లో, పల్లెల్లోని పిల్లలు ఇలా ఎండ వేడిమిలో ఆడటం మామూలే. అలాగే పెద్ద నగరాల్లోంచి సెలవులకు పల్లెలకు వచ్చే పిల్లల సంఖ్య తగ్గినప్పటికీ... కొంతమంది ఇప్పటికీ ఇలా వచ్చేవారు లేకపోలేదు. ఇలా వేసవిలోని వేడిమిని తట్టుకుంటూ... ఎక్కువ సమయం ఆటలకు ఇచ్చుకుంటూ ఉండేందుకు అవసరమైన శక్తిని సమకూరుస్తూ ఉండటానికి చిన్నారులకు ఎలాంటి ఆహారం ఇవ్వాలో తెలిపే కథనం.



● **అధిక శక్తికోసం పాల ఉత్పత్తులు...** పిల్లలకు తాజా లస్సీ, తాజా మజ్జిగ, ఫ్లేవర్డ్ మిల్క్, ఫ్రూట్ మిల్క్ షేక్‌లు (మ్యాంగో మిల్క్ షేక్) వంటివి ఇవ్వడం వల్ల ఒకపక్క అవి ద్రవాహారాలుగా వారు కోల్పోయే నీరు లవణాలను భర్తీ చేయడంతో పాటు ప్రొటీన్లనూ అందజేస్తాయి. ఎదిగే వయసులో ఎముకల బలం కోసం క్యాల్షియమ్‌ను ఇస్తాయి.

● **తాజా పండ్లు...** పిల్లలకు తాజా పండ్లు తినిపించడం ఎప్పుడూ మంచిదే. కాకపోతే పండ్ల రసాలకు బదులు వీలైనంతగా పండ్లను కొరికి తినేలా చూడాలి. ద్రవాలను భర్తీ చేయడం కోసం, వేసవి ఉపశమనం కోసం అప్పుడప్పుడూ చల్లగా ఉండే తాజా పండ్ల రసాలనూ ఇవ్వవచ్చుగానీ... వీలైనంత వరకు వాటిలో చక్కెర కలపకపోవడం మంచిది.

● **జంక్‌ఫుడ్ వద్దు...** బర్గర్‌లు, పిజ్జాలు, చిప్స్ వంటి వాటి కోసం వాళ్లు మారాం చేస్తున్నప్పటికీ ఆరోగ్యానికి అవి హానికరమంటూ వాళ్లను సముదాయించడం మంచిది. ఆ వయసు పిల్లలను సమాధానపరచడం కష్టం కాబట్టి వాటిలో పనీర్, తాజాకూరగాయలు పుష్కలంగా నింపి ఇవ్వడం మంచిది. అయితే వాటిల్లో చీజ్ ఎక్కువగా ఉన్నవాటిని తినిపించడం అంతగా మంచిది కాదు. మరీ మారాం చేస్తుంటే గ్రిల్డ్ వెజిటబుల్స్‌ను పనీర్‌తో కలిపి ఇవ్వవచ్చు.

● **ఐస్‌క్రీముల విషయంలో...** వేసవిలో ఐస్‌క్రీములు అడగని పిల్లలు ఉండరు. ఇంట్లో తయారు చేసిన ఐస్‌క్రీమ్‌లు, ఫ్రూట్ కస్టర్డ్స్, పుడింగ్స్, స్మూతీస్ వంటివి పిల్లలకి పెట్టవచ్చు. ఇవి ఆరోగ్యకరమే. ఇక కూల్‌డ్రింక్స్ కోసమూ డిమాండ్ ఎక్కువగానే ఉండవచ్చు గానీ వాటిని ఇవ్వడం అంతమంచిది కాదని గుర్తుంచుకోండి